

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2022/1/13

■ID:A21012

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: ノースイースタン大学

■留学期間/Program period (mm/dd/yyyy): 9/2/2021 ~ 12/17/2021

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 法学部3類

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部3年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

前期課程が終わる頃に留学について考え出し、3年生で留学すべきだとすぐ決めた。海外生活が比較的長いので、留学に対してそこまで不安感はなく、特に迷うこともなかった。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2021年/Academic year / 学部3年/University year / S2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2022年/Academic year / 学部4年/University year / S1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

院進のための勉強や準備をする前に3年生の時点でアメリカの大学生活や学問の雰囲気を感じてみたかったため。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

・Intro to Trans Studies/4 ・Native American Resistance/4 ・Elementary Italian 1/4

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

授業のための予習や宿題が多かった。イタリア語はもちろん、他の科目においても毎回のリーディングに加え、定期的に課題が課された。履修した科目はどれも日本だと履修できないようなものばかりだった。

■留学先での1学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester:

1~3科目/Subjects / 11~20単位/credits

■1週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week:

6~10時間/hours

<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :</p>
<p>文化活動</p>
<p>■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :</p>
<p>社会問題に取り組む学生団体のいくつかに定期的に顔を出したりした。</p>
<p>■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :</p>
<p>週末は友人と食事したり、旅行した。サンクスギビングはアメリカ人の友人の家に招かれ、アリゾナ州でアメリカのサンクスギビングを体験した。また、帰国するまでの冬休みはアメリカ南部から北部へ向かってニューオーリンズ、バーミングラム、アトランタ、ワシントン D.C.やニューヨークなどを旅行した。友人と旅行したり、一人旅もあった。一人旅では多くのユースホステルに泊まり、世界中の旅行者やアメリカに出稼ぎに来た労働者などと交流することができ、貴重な体験だった。</p>

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

<p>■ 設備/Facilities :</p>
<p>中央図書館に当たる Snell Library は夜遅くまで開館している。スポーツジムはトレーニングマシンが一式揃った Marino Center や寮内の(ランニングマシンなどの簡単な器具がある)ジムを利用した。食事に関しては、寮内の食堂や Curry Student Centre を頻繁に利用した。</p>
<p>■ サポート体制/Support for students :</p>
<p>学習や生活面でのサービスは申し分ない。また、精神的に少し不安定な時期があったが、大学の Health Councelling Service を無料で利用し、オンラインでカウンセラーと数回話すことができた。アメリカでも学生のメンタルヘルスは大きな社会問題となっているが、Northeastern はサポート体制が十分だと感じた。</p>

プログラム期間中の生活について/About life during the program

<p>■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :</p>
<p>学生寮</p>
<p>■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :</p>
<p>オンキャンパスの学生寮だが、主に 1 年生や留学生向けのものであるためか、施設も綺麗で新しかったが、その代わり寮費が高かった。</p>

<p>■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :</p>
<p>ボストン内の移動に関しては、ボストンの公共交通機関、“T”があるため不便はしない。アメリカでは安く健康的な食事を済ませるのは非常に困難であるため、学生寮の Meal Plan に加入し、食堂で食べた。食堂の食事はビュッフェ形式で野菜なども食べ放題なのは嬉しかった。Northeastern 大学はキャンパスが一つあり、そこに教室、図書館、ジムや食堂なども全部集中しているので、特に用事がなければキャンパスから出ない日も多かった。</p>
<p>■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :</p>
<p>日本から持参したクレジットカード 2 枚を日頃の買い物に使用した。ボストンでは現金を使う場面がほとんどなく、キャッシュレスで過ごすことができる。</p>
<p>■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :</p>

ボストンは米国の都市の中でも最も治安が良く、身の危険を感じたことは一切なかった。キャンパス近くの寮住まいだったため、孤独を感じることはほとんどなかったが、ストレスを感じる時は日本の友人などに電話していた。また、留学生も無料で利用できる Counselling Services もあるため、精神的に不安定になった場合でも安心だ。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

パスポートの写し、TOEFL スコアや東大の成績証明書などの書類をオンラインのシステムでアップロードした。大学のアップロードシステムは非常に使いやすかった。

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J-1 ビザを取得。ただ、東大が渡航可否についての最終判断を下したのが 8 月上旬だったので、ビザ取得は 8 月中旬と渡航の 1 週間前となってしまった。

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

健康診断や予防接種は渡航の数ヶ月前から行っておいた。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東大が指定する学研災付帯海外留学保険に加入。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

所属学部に留学届を出した。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

幼少期にかけてイギリスに滞在していたので、英語はネイティブレベル。英語の本を数冊読んで学術英語に慣れた。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	110,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	20,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	43,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

特になし

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :

家賃/Rent	150,000 円/JPY
食費/Food	60,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	30,000 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

大学の寮に入ったため、家賃は高く、かつ大学の食堂でしか使えない Meal Plan を購入することになった。そのため、バランスを取れた食事を取れるようになったが、その代わり食費はとても高かった。

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :

受給しなかった。

■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :

■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :

■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :

■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :

- ・Intro to Trans Studies
- ・Native American Resistance

■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :

34 単位/credit(s)

■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :

8 単位/credit(s)

■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :

46 単位/credit(s)

■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :

2023 年 3 月

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :

アメリカの友人が何人かできたのはとてもよかった。また、ボストンから東海岸の都市や南部、アリゾナ州を旅行したり、アメリカのサンクスギビングなどを経験できたのは貴重だった。ただ、アメリカの生活に本格的に慣れ始めたところで帰国しなければならなかったのは少し残念だった。一学期の留学はアメリカの生活に少し触れ、旅行したりするには申し分ないが、1年間の留学の方がより多くのことが身につくと思う。

■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :

留学したことによってますます海外の大学院へ進みたいと思う気持ちが高まった。

■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future

career/job hunting :
留学することによって大学卒業後何をやりたいのか少し見えてきた。特に 3 年生の時点での留学であれば、就活や院進において不利になるということはないはず。
■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :
いずれも行っていない。
■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned) :
■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :
留学は日本では経験できない様々なことを経験し、自分の生き方について考える大きなチャンスです。もちろん不安や緊張もありますが、それを乗り越えることでまた新しいことにチャレンジしたいと思うようになります。特に今の日本社会について少し疑問を感じている方などは積極的に留学に参加し、海外の雰囲気を感じてみることをお勧めします。
■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :
Go Global Web サイトの留学体験記。また、YouTube で大学を紹介してる学生の動画なども視聴した。

東京大学 海外留学・国際交流プログラム報告書(3ヶ月以上1年未満用)

The University of Tokyo Study Abroad/Student Exchange Program Report Form (for programs from one semester to a year)

記入日/Date: 2022/1/21

■ID:A21013

■参加プログラム/Program: 全学交換留学

■プログラム情報/Program info.: <https://www.u-tokyo.ac.jp/adm/go-global/ja/program-list-USTEP.html>

■派遣先大学/Host university: ノースイースタン大学

■留学期間/Program period (mm/dd/yyyy): 9/2/2021 ~ 12/17/2021

■東京大学での所属学部・研究科等/Faculty/Graduate School at UTokyo: 教育学部総合教育科学科教育社会科学専修比較教育社会学コース

■学年(留学開始時)/Year at the time of study abroad: 学部4年

■留学を決めるまでの経緯/How and why did you decide to study abroad?:

高校生の頃から、大学在学中に交換留学に行くことを決めていた。留学時期や卒業年数に関しては長い間迷っていたが、友達や留学経験のある先輩に相談する中で意思が固まった。

留学の時期について/About the timing of the study abroad period

■留学前の本学での修学状況/Academic status BEFORE the program:

2021年/Academic year / 学部3年/University year / A2学期まで履修/Completed semester

■留学中の学籍/Academic Status during the studying abroad/program:

留学

■留学後の本学での修学状況/Academic status ON RETURN:

2022年/Academic year / 学部4年/University year / S1学期から履修開始/Semester

■留学にあたってこの時期を選んだ理由/Reason for choosing this period to study abroad:

当初は3年生の1月から1セメスターの留学に行く予定だったがコロナの影響で中止になり、再応募して決まった。サークルを引退した後の期間で、なるべく就活への影響が少ないセメスターを選択しようとしていた。結果的に4年生のSセメスターを半年休学し、Aセメスターを使って留学した。

学習・研究について/About study and research

■留学先で履修した授業科目と単位数の詳細/Subjects taken and credits earned:

- Practices of great organization/4
- Education in the community/4
- Communication and gender/4

■留学中の学習・研究の概要/Overview of the study/research during study abroad:

履修した授業は全体的にディスカッションが多かった。予習として Reading や軽い Writing の課題が出され、授業に行くという形式だった。Practices of great organizations というマネジメントの授業では、組織のパフォーマンス向上について考えるチーム対抗のゲームなどもあり、興味深かった。Education in the

community の授業ではボランティア活動が課され近くの学童に毎週行っていた。
■ 留学先での 1 学期あたりの履修科目数と履修単位数/Number of subjects registered per semester and credits earned per semester :
1～3 科目/Subjects / 11～20 単位/credits
■ 1 週間あたりの学習・研究に費やした時間/Hours spent for study/research per week :
11～15 時間/hours
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだもの/Activities you took part in other than study/research :
スポーツ, ボランティア
■ 学習・研究以外の活動で取り組んだものの内容、または取り組まなかった理由/Details of the activities you chose, or the reason why you did not take part in any activity other than study/research :
様々なワークアウトを行う女子サークルに入り週 2 回ほど活動していた。現地の大学生と交流を持つ貴重な機会になった。
■ 週末や長期休暇の過ごし方/How did you spend the weekends and vacations? :
週末は課題をやるか、他の交換留学生と共にショッピングやご飯に行った。セメスター中の 3 連休を使ってトロントに行ったり、セメスター後にはニューヨークに行った。

派遣先大学の環境について/About environment at the host institution

■ 設備/Facilities :
図書館は多くの学生が勉強しに来るため混んでいる時間もあったが快適な空間だった。ジムが綺麗だった。
■ サポート体制/Support for students :
交換留学生向けのオリエンテーションやイベントが充実していたのがとても良かった。図書館の Writing Center も利用した。各授業の教員が必ず Office Hour を設けているので、質問をしたり会話をしに行くことも強くお勧めする。

プログラム期間中の生活について/About life during the program

■ 宿泊先の種類/Type of accommodation :
アパートなどの賃貸
■ 宿泊先の様子、どのように見つけたか/Environment around the accommodation and how did you find it :
ほとんどの交換留学生は寮に住むが、渡航決定が遅かったこともありオフキャンパスのアパートでルームシェアをした。部屋は個室でキッチンやバスルームを 4 人でシェアしていた。現地の日本人学生などから情報をもらいながら Facebook で探し連絡を取っていたが、かなり直前に決まった。個人的には可能な限り寮に住むことを勧める。

■ 気候、大学周辺の様子、交通機関、食事等/Climate, environment around the institution, transportation, food, etc. :
9 月からのセメスターは寒さもまだ厳しくないため比較的過ごしやすい。ボストンは街自体小さいので、普段は歩きまたはシェアサイクルを利用し、友達と出かける時などは地下鉄を利用した。食事はキャンパス内の食堂や友達の寮で食べたり、外食をしたりすることが多かった。
■ お金の管理方法、現地の通貨事情/Management of money and situation about local economy :
オフキャンパスのアパートに住んでおり現地通貨で家賃を払う必要があったため、現地で口座を開設し

た。現金は5万円ほど換金して持っていったが、ほとんどクレジットカードで生活した。

■ 治安、医療関係事情、心身の健康管理で気をつけたこと等、危機管理/Aspects of risk and safety management, local health care system, and any actions taken to maintain your health :

ボストンは学生が多い街ということもありアメリカの中では治安が良い。ただし治安が悪い地域もあるため、アパートを決める際には注意が必要。コロナ禍での留学だったため、常に除菌ジェルを持ち歩くなどの対策はした。大学の決まりで毎週PCR検査を行っていた。

留学前の準備・手続きについて/About preparations and procedures before studying abroad

■ 留学先への入学手続き/Procedures for enrollment required by the host institution :

大学のポータルサイトのアカウント作成、履修登録、ワクチン接種、保険情報、寮の申込など

■ ビザの手続き/Procedures to obtain visas :

J-1 ビザ

■ 医療関係の準備/Preparations or actions taken to maintain your health :

最終的な渡航決定が遅かったこともあり、またコロナのワクチンを打つ必要があったこともあり、留学先の大学が要求する全てのワクチンを打つことができなかった。渡航先が決定したら早めに確認することをお勧めする。頭痛薬等は日本から持参した。

■ 保険関係の準備/Preparations/procedures for insurance :

東大から案内を受けて加入した学研災付帯海外留学保険。

■ 東京大学の所属学部・研究科(教育部)での手続き/Procedures required by faculties or graduate schools at UTokyo :

学科主任の先生から書類に印鑑をもらったり、ゼミの先生に卒業を1年遅らせることを報告したりした。

■ 語学関係の準備/Language preparation :

一度目の応募の際にIELTS7.0を取得した。オンライン英会話等で準備はしていたが、渡航前はインターンなどで忙しく語学学習に時間を割けなかったことを非常に後悔した。今はYouTubeなどで現地の学生の様子を知ったり、無料で海外大学の授業を体験することができるので、渡航前に自分の語学力と現地で求められるレベルの差を早めに知って、計画的に準備することを強く勧める。また海外大学のサイトに載っているレポートの書き方や専門用語の解説、留学関連の手続きの書類を読み込むことも勉強になる。

費用・奨学金に関すること/About expenses and scholarships to participate in studying abroad

■ 参加するために要した費用/Expenses of participation :

航空費/Airfare	20,000 円/JPY
派遣先への支払い(授業料・施設利用料など)/Payment to host institution (tuition, facilities fee, etc.)	0 円/JPY
教科書代・書籍代/Textbook / Book	10,000 円/JPY
海外留学保険料(東京大学指定のもの)/Overseas travel insurance fee (designated by UTokyo)	35,000 円/JPY
保険・社会保障料(留学先で必要だったもの)/Insurance and/or social security (required by host institution/region/country)	0 円/JPY

■ その他、補足等/Additional comments :

※航空券はマイルを利用した。」

■ 留学先での毎月の生活費/Monthly cost of living during the study abroad period :	
家賃/Rent	150,000 円/JPY
食費/Food	50,000 円/JPY
交通費/Transportation	5,000 円/JPY
娯楽費/Entertainment/Leisure	50,000 円/JPY
■ その他、補足等/Additional comments :	
交通手段としてシェアサイクルを利用した。	

■ 留学のための奨学金の受給有無/Scholarships for study abroad :	
受給した。	
■ 奨学金の支給機関・団体名等/Name of the source of the scholarships :	
JASSO	
■ 受給金額(月額)/Monthly stipend :	
80,000 円	
■ 受給金額についての補足等/Additional comments about the monthly stipend :	
■ 奨学金をどのように見つけたか/How did you find the scholarships? :	
大学(本部)からの紹介	

今後の予定について/About your future plans

■ 留学先で履修した授業科目のうち、単位認定申請をする(予定のもの)/The subjects for which you plan to (are planning to) transfer credit to UTokyo :	
<ul style="list-style-type: none"> ・Education in the community/4 ・Communication and gender/4 	
■ 留学前に取得済みの単位数/Number of credits earned at UTokyo BEFORE your study abroad :	
68 単位/credit(s)	
■ 留学先で取得し、単位認定申請を行う(予定の)単位数/Number of credits earned and (planned to be) transferred to UTokyo :	
8 単位/credit(s)	
■ これから本学で取得予定の単位数/Number of (expected) credits to be earned on return :	
2 単位/credit(s)	
■ 卒業/修了予定/(Expected) year/month of graduation (yyyy/mm) :	
2023 年 3 月	

留学を振り返って/Reflection

■ 留学の意義、その他所感/Impact of the study abroad experience on yourself or your thoughts :	
<p>生まれ育った環境を離れ自分を試すこと、また語学力やコミュニケーション能力を伸ばすことを目的として留学に行きたいと考えていた。留学先でできた友人と旅行に行くなど楽しく刺激的な思い出がたくさんできた一方で、自分と向き合う時間が多く生まれ、悔しい思いをしたり自分の弱さに向き合わされることもあった。語学や授業のモチベーションを高く保つためにも定量的な目標を決めておくのと良いと感じた。</p>	

<p>■ 今後のキャリアに対する考え方や就職活動に与えた影響/Impact of the program on your thoughts for a career or job hunting :</p>
<p>英語で活躍できるレベルと日本で言われる英語上級レベルには大きな乖離があることを知った。自分が理想とするレベルに到達するためにも、帰国してから努力し続けたいと感じる。就職活動は帰国後に本格的に行うことにした。</p>
<p>■ 留学による今後のキャリア・就職活動へのメリット・デメリット/Merit/Demerit of studying abroad on your future career/job hunting :</p>
<p>卒業を 1 年遅らせたものの、留学期間はあまり就職活動に時間を割きたくなかったため、やはり多少の遅れはあった。しかし、自分で充実した時間を作りしっかり言語化することができれば休学及び留学もプラスにできるのではと感じる。</p>
<p>■ 留学中に行った就職活動/Job hunting activities during study abroad :</p>
<p>学外の就職活動イベントに参加した。</p>
<p>■ 進路・就職先(就職希望先)/Career/Occupation (planned):</p>
<p>民間企業</p>
<p>■ 今後留学を考えている学生へのメッセージ、アドバイス/Any messages or advice for future participants :</p>
<p>興味がある人は、目的や理想の過ごし方をしっかり描いた上で挑戦してみることをお勧めします。</p>
<p>■ 準備段階や留学中に役に立ったウェブサイト、出版物/Websites or publications which were useful while preparing for or during your time overseas :</p>
<p>留学体験記、SNS</p>